



## BIOENERGETICA TRASCENDENTAL

### Proceso de Autoconocimiento y Proceso Terapéutico

La bioenergética es una técnica corporal que percibe al ser humano como una unidad entre el cuerpo, las emociones y los pensamientos. Por lo tanto, se abordan en conjunto, puesto que se relacionan entre sí. De ésta manera el trabajo terapéutico y/o de autoconocimiento se hace más rico y con mayores posibilidades.

El término trascendental lo acuñé no por capricho, sino que, por nombrar y traer al campo de la consciencia la percepción de que el ser humano no es sólo una unidad en sí mismo, sino que está unido a Todo. Y esta percepción de unidad empieza a aparecer poco a poco en el mismo proceso de integración sobre sí mismo. De esta manera, podemos comprender lo que decía Einstein, todo es energía, todo está relacionado y todo de alguna manera se vincula y está dialogando.

También podemos hacer referencia a la máxima del oráculo de Elfos:  
“Oh! Hombre, concóctete a ti mismo y conocerás al Universo y a los Dioses”

Pero como todo proceso, hay que darle tiempo y espacio. Y disfrutar del andar andando...

La humilde intención de este taller es abrir la puerta a estos caminos, y en el mejor de los casos...

### COMENCEMOS INTRODUCIENDO CIERTAS IDEAS:

- 1- Podemos remontarnos a Freud, a sus inicios psicofisiológicos, a su teórica psicoanalítica donde los traumas psíquicos se transfieren al mundo somático (cuerpo).
- 2- A Wilhelm Reich donde propugna que las experiencias traumáticas y emocionales, en su somatización, configuran la estructura corporal de las personas, además de su personalidad, formando diferentes estructuras de carácter.
- 3- Alexander Lowen, creador de la Bioenergética. Recoge estas miradas y afirma “No tenemos cuerpo, sino que somos nuestro cuerpo”.

Esta afirmación me parece certera y hermosa, pero le haría una modificación que nos permite observar desde otro lugar, no porque sea incorrecta sino que son diferentes



perspectivas y nos permite explorar otros aspectos, que tiene relación con el concepto trascendental y la integración a la unidad.

La modificación sería el siguiente: “No sólo tenemos cuerpo, sino que también lo somos” dos afirmaciones, que van más allá de una realidad dual. A una nueva realidad, que son las dos cosas. **“Tenemos un cuerpo y soy un cuerpo”** Retomaremos este tema más adelante.

### **¿POR QUÉ HABLAR DE DOLOR? ¿POR QUÉ HABLAR DE TRAUMA?**

El proceso de autoconocimiento implica un camino terapéutico. En ese “conocerse a sí mismo” uno se va encontrando con los propios deseos, necesidades, aspiraciones, formas de pensar, mecanismos, patrones y también empiezan a aparecer las propias heridas. Y la mayor parte de esta información se encuentra en nuestro inconsciente. Y si es dolorosa, suele estar más guardada todavía. Pero en todo proceso de maduración de una persona, esas heridas están esperando para ser sanadas, reconocidas y amadas.

Acá es donde el 'dolor' entra en escena, y se convierte en nuestro guía, conduciéndonos a nuestro trauma/herida.

Como nos dice Rudolf Steiner “El dolor lleva consciencia a zonas de las que no somos conscientes”.

Así como el aroma de una flor, nos conduce a ella o también como el aroma de una buena comida nos lleva al hogar de donde viene.

### **ACLARACIÓN RESPECTO DE TRAUMA:**

La palabra 'trauma' suele llevarnos a pensar en un hecho grave, contundente y amenazante que marca nuestras vidas. Sin embargo, no necesariamente tiene que suceder algo con esas características para que se generen en el cuerpo respuestas fisiológicas e impacten en nuestra psique (emoción y mente). Muchas veces tiene relación con la percepción y disposición de ese 'Ser', comprendiendo que la realidad es relativa y subjetiva.

El 'trauma' muchas veces puede pasar inadvertido, pueden sucedernos pequeños eventos incómodos que, sostenidos en el tiempo, generan una sensación corporal de carga, la cual desencadena una respuesta fisiológica que, si no logra ser descargada, conduce a la



desregulación de nuestro sistema nervioso y de nuestro cuerpo, de mis emociones y de mi mente, finalmente de mí, de mi vida y de la vida... Recuerden que esta todo Unido...

A continuación, una definición sobre el 'trauma' de Peter Levine, uno de los precursores en este campo de trabajo:

"El trauma se trata de la pérdida de conexión- con nosotrxs mismxs, con nuestros cuerpos, nuestra familia, con los demás y con el mundo. Esta pérdida de conexión es a veces difícil de reconocer porque no sucede al mismo tiempo. Puede ir sucediendo lentamente con el correr del tiempo, al punto en que nos vamos adaptando a estos cambios sutiles sin darnos cuenta. Estos son los efectos ocultos del trauma, los que la mayoría guardamos para nosotrxs mismxs".

"Podemos percibir que no nos sentimos del todo bien, sin darnos cuenta de lo que en verdad está sucediendo: la socavación gradual de nuestra autoestima, nuestra sensación de seguridad, nuestras sensaciones de bienestar y la conexión con la vida. Nuestras elecciones se vuelven limitadas a medida que evitamos ciertas sensaciones, lugares, personas y situaciones. El resultado de esta constricción de la libertad es la pérdida de la vitalidad y la potencia para el cumplimiento de nuestros sueños."

Sintetizando: El trauma implica la pérdida de conexión con nosotrxs mismos, con el otrx y con aspectos de nuestra vida.

Si nuestros cuerpos se encuentran en modo supervivencia, nuestras emociones y sentimientos desviarán nuestra atención obsesivamente hacia la búsqueda de seguridad.

**Nuestra fisiología guía nuestras emociones.**

Como describe Stephen Porges: "El trauma compromete nuestra habilidad de conectarnos verdaderamente con el otrx, reemplazando patrones de conexión (amor) por patrones de protección y seguridad."

Otra mención de Peter Levine; "el trauma no es lo que nos pasa, sino lo que guardamos dentro en ausencia de un testigo empático."

En esta frase podemos destacar algo muy interesante, "La ausencia de un testigo empático." En ese momento traumático, no hubo un testigo para acompañar, sostener y escuchar. Por lo tanto, no hay que ir para atrás para buscar el trauma. El **trauma está con nosotros, vive en nuestra fisiología corporal.**



Pero con la maduración de la persona y con la condición natural de vivir y sanar, aparece la necesidad de encontrar ese testigo para atender lo que no fue atendido, primero lo buscamos afuera, padres, amigos, terapeutas, etc. Y está bien que así sea, es parte del camino, de ir poco a poco a reconocerlo adentro. En todas las tradiciones, y hoy en particular la ciencia, nos habla de ese testigo, el observador, el Ser, que se podría decir que es, **la consciencia que nos habita.**

**“Tenemos un cuerpo y soy un cuerpo” lo observado y el observador se encuentran y son una misma cosa.**

De acá se desprenden dos cosas:

#### **LA TÉCNICA Y LA PRÁCTICA:**

El trauma está con nosotros, vive en nuestra fisiología corporal.

Con la Bioenergética vamos a movilizar y provocar nuestra fisiología para disponernos a sentirlo, escucharlo, observarlo. Despertando y convocando al testigo. Como les dije antes, no es automático, es un proceso: tal como un fruto que madura y cae, dulce y listo para darse.

#### **LA TÉCNICA:**

El trauma está manifestado en nuestro cuerpo, ya sea con bloqueos musculares, energéticos, tensiones, zonas insensibles, etc. La Bioenergética busca ir desbloqueando el cuerpo permitiendo la recuperación de la circulación energética del mismo e influyendo también en nuestra psique.

La Bioenergética estimula los recuerdos más arcaicos que están en la memoria corporal y permite elaborarlos para no repetir viejas situaciones perjudiciales en el presente y en el futuro. Recordar es fundamental para no repetir y liberarnos. Como dice Carl G Jung, “Si no se hace consciente, se hace destino”.

Los ejercicios bioenergéticos conectan con capas más profundas de la personalidad, donde no hubo palabras. Por ende, no podemos llegar a desbloquear desde la palabra.

#### **PRACTICA:**

Es una forma de vida, de percibir, de mirar, de vincularse.



## **ABORRDAJES DE LA TECNICA: CLASES DE EJERCICIOS Y TERAPIA INDIVIDUAL**

- **Clases de ejercicios:** Pueden ser individuales o grupales.

Un coordinador guía la clase con los ejercicios y conceptos de la técnica.

- **Terapia Individual:** Se combinan el trabajo con el cuerpo y la verbalización.

## **QUIENES PUEDEN PRACTICAR BIOENERGETICA:**

Todxs pueden practicarla. No hay nadie que no pueda practicarla. En cada caso en particular, se evalúa y se adapta de ser necesario. No es requisito tener destreza física, todo lo contrario, trabajamos con las limitaciones, dolores, bloqueos. Buscamos llegar a lo más profundo de cada unx.

## **CONCEPTOS Y EJERCICIOS BASICOS APLICADOS A UNA CLASE:**

La duración de una clase suele ser de 1hs. aproximadamente.

### **Respiración:**

Es uno de los pilares fundamentales. Profundizar la respiración a partir de los ejercicios, hará que la persona comience a generar un nivel de energía mayor y también la ayude a soltar tensiones. Por lo general en Bioenergética se respira por nariz y boca al mismo tiempo. Trabajamos con la boca abierta, soltando la mandíbula que suele ser una de las zonas con más tensión en el cuerpo. Las respiraciones son profundas, llevando el aire a la panza. La tenemos presente durante toda la clase.

### **1- Caldeamiento:** 1era etapa de la clase.

Son ejercicios que van al inicio de una clase y propician la toma de conciencia corporal. Dejar las preocupaciones del día y entrar en contacto con las sensaciones del cuerpo, el espacio y las personas del grupo. Se suele bailar, caminar a velocidades distintas, mover las articulaciones, siempre con rodillas levemente flexionadas, permitiendo el desbloqueo de las mismas para poder descargar todo el peso del cuerpo al piso.

### **2- Enraizamiento:** 2da etapa de la clase.

Otro de los pilares fundamentales. Enraizar para sostener desde el centro y luego ablandar. No podemos ir a desbloquear las tensiones sin trabajar el enraizamiento, porque nos apoyamos en ellas y nos dan sensación de seguridad.

En esta etapa de la clase, ya con nuestros cuerpos presentes, trabajamos con lo que



llamamos grounding.

Se trata de estar enraizado, bien plantado. Esto es una manera simbólica de fortalecer el yo, para sentirse seguro, confiado y poder dejar atrás los bloqueos limitantes.

Principalmente se trabaja con las piernas, haciendo ejercicios de fortalecimiento, sostén y equilibrio. Siempre con las rodillas levemente flexionadas, permitiendo la descarga del peso del cuerpo al piso.

**Enraizamiento invertido:** Se va combinando entre medio de las diferentes etapas. Es un momento de percepción, introspección y decantación del movimiento energético generado. Dejándonos sostener por nuestras piernas, con rodillas flexionadas, bajamos y soltamos lentamente cabeza y brazos dejando la columna en flexión hacia adelante. Con rodillas semi-flexionadas y respirado a la panza.

**3- Carga energética:** 3era etapa de la clase.

Son ejercicios que nos permiten cargar de tensión diferentes zonas del cuerpo, como piernas, brazos, manos, etc. Haciendo fuerza o empuje. Algunas propuestas pueden ser cerrar los puños de las manos, o la intensión de empujar una pared, o de sostener un techo. También los arcos son ejercicios de carga y apertura (lo veremos en las clases)

**4- Descarga energética:** 4ta etapa de la clase.

Una vez que el cuerpo ha cargado, descargamos con ejercicios expresivos, como el berrinche de un niño, sacudir extremidades, pegar patadas, o lanzar un almohadón, entre otros. También usamos la voz, ya sea con sonidos o palabras. Con la descarga se pone en movimiento toda la energía acumulada, permitiendo entrar en contacto con las tensiones y bloqueos, ablandando y tomando contacto con el cuerpo del dolor/trauma. Para ir conociéndolo, escuchándolo y como resultado poder darle un espacio en la vida para vitalizarlo, atender y dialogar con esas partes heridas.

**5- Decantación:** 5ta etapa de la clases.

Momento introspectivo: donde observamos y apelamos a la consciencia testigo. Sin juicios registramos la información que aparezca. Nos acostamos en el piso, con piernas flexionadas y con la planta de los pies apoyadas en el piso. 5 a 10 minutos.

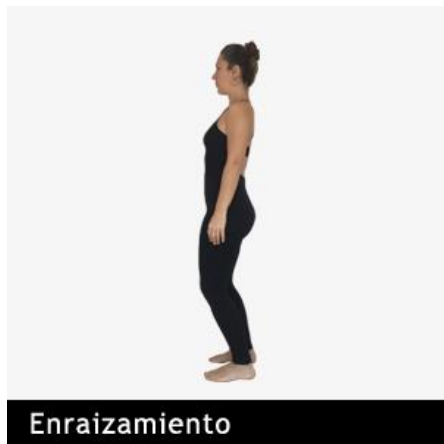
**Vibración:**

“El placer de estar plenamente vivo se asienta en el estado vibratorio del cuerpo”

Alexander Lowen



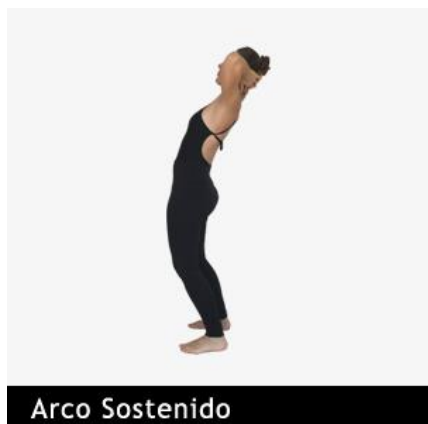
## ALGUNAS POSICIONES BÁSICAS:



Enraizamiento



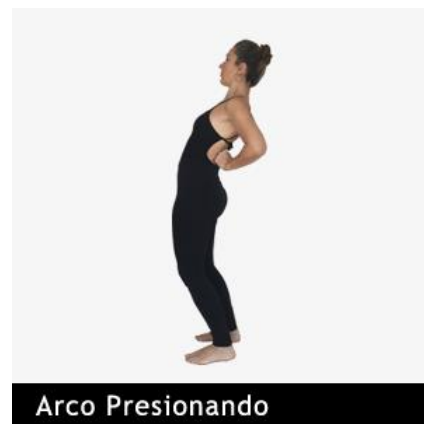
Enraizamiento Invertido



Arco Sostenido



Arco extendido



Arco Presionando

Al ir liberando la energía retenida en los bloqueos corporales, comienza a aparecer una vibración que suele despertar primero en las piernas para luego ir desplazándose a la parte Superior del cuerpo. Ablandando poco a poco las tensiones y corazas corporales, llevara a la persona a estar más viva y vibrante y con más posibilidades de disfrute y conexión. Siempre recordando que es un proceso, una forma de vivir, haciendo foco en el autoconocimiento, bienestar y la salud.



\*Este texto es una breve introducción a la técnica, con la intención de encuadrar la experiencia que vivamos en el taller. En caso de querer profundizar, habría que sostener por un tiempo la práctica con clases de ejercicios o con terapia individual. En caso de querer ejercer como terapeuta o dar clases sería necesario estudiar la formación en alguna institución.

Con los talleres la intención es observar estas respuestas desde una **conciencia testigo**, valorando la sabiduría intrínseca de estos mecanismos, y así poder proveernos de herramientas sinceras para cultivar seguridad y re-interpretar al dolor/trauma.

**Bibliografía:**

El lenguaje del Cuerpo de Alexander Lowen  
La Bioenergética de Mariana Litvin  
Textos de: Taller de Percepción.  
Referencias de Peter Levine.

Fran del Villar  
Terapeuta Bioenergetista  
biotranscendental@gmail.com  
<http://www.franciscadelvillar.com.ar>